

黄庭经讲义

题 辞

丹经之古者，《参同契》而外，其《黄庭》乎？人人读《黄庭》，视《黄庭》与《参同契》不相符者，此不足以读《黄庭》也，道无不一贯也。视《黄庭》与《参同契》即一事者，亦不足以读《黄庭》也，言有专属也。是说也，余向者微窥之，今读陈撄宁先生讲义而信乃坚矣。

又《黄庭》有内外篇。余幼习吾家《右军黄庭帖》，玩其辞而爱之，久之乃知有《内景篇》焉。故疑其文之不类，或出于伪托，今读撄宁先生之讲义而疑乃释矣。撄宁先生于丹经无所不读也，无不解也。其讲《黄庭》盖有得于《黄庭》之先者，而《黄庭》皆为之注脚，必如是以读《黄庭》，而后《黄庭》之义始了然以解也。

吾知是篇出，人之有志于丹经者，皆将奉若秘玩，知所从事焉，无俟余之赘陈也。

潜道人王聘三识

辛酉孟夏

王君，蜀人，清光绪年间翰林，官御史。民国十年前，居上海，与沉寐叟、朱古微等往还甚密。一日，余偕王君访寐叟，谈及修养术，沉言：“道家谓人之命根在下丹田，真实不虚，过去已有经验。”余曰：“功夫证到此步，定享期颐之寿。”沉曰：“我的经验是从病中得来，未尝做功夫。某岁患伤寒，势及危殆，鼻无息，口难言，眼耳不能视听，手足不能运动，僵卧在床，仅觉小腹中央有一丝游气，其长不过数寸，若断若续，几次欲脱离而去，又似有物牵住。其他身体各部全无感觉，心中亦不起念，如此若干时，及至醒来，据家人云，已昏绝半日之久，苏醒实出意外，后用药调理而愈。自今思之，当时若非下丹田一线生机未绝，早已魂销魄散，哪有今日？故道家之说非虚，惟自愧习性疏懒，不肯刻苦用功，于老子深根固蒂之道实未曾入门，不敢妄想长生久视，只求终其天年而已。”王君曰：“疏懒我亦不免，伤寒病尚有治法，疏懒病则无药可医，我们这般人都是不可教者，只好终身屏在门墙之外耳。”时有另一座客微吟曰：“生存华屋处，零落归山村；先民谁不死，知命便何忧。”王君曰：“达观达观。”满座大笑。

这回事不计年月，约距王君作序之后不久。客所吟是曹子建《箜篌引》末四句，但记不清吟者是否疆村词人。

撄宁补记

乙未十二月下旬即1956年2月

弁 言

《黄庭经》，不著撰人名氏及时代，惟陶隐居《真诰》云：上清真经，晋哀帝兴宁二年，南岳魏夫人授其弟子，使作隶字写出。数传而后，为某某窃之。因济浙江，遇风沦漂，惟《黄庭》一篇得存。

然考魏夫人为晋之任城人，司徒魏舒之女，名华存，字贤安，幼而好道，摄心夷静。年二十四，适太保掾刘文，字幼彦，生二子，长曰璞，次曰瑕。其后幼彦物（亡）故，夫人携二子渡江，璞为温太真司马，至安成太守。瑕为陶太尉从事，至中郎将。夫人在世八十三年，晋成帝咸和九年化去。

以时代推之，兴宁二年，较此尚后三十年，则魏夫人辞世久矣。《真诰》所谓授其弟子者，或是夫人生时诸弟子得其口授，后始笔录。否则早有隶字写本秘藏，至兴宁二年，方传于世耳。

《黄庭》旧有内景外景二篇，《真诰》所指，殆“内景篇”也。晋王右军有《黄庭经》楷书，历代传刻，以为珍宝，即“外景篇”也。当右军时代，内景尚未行世，自无所谓《外景》之名，故右军所写，只称《黄庭》，后人据《真诰》之言，遂滋疑义。盖未知此经原有先后之分，内外之别也。

两篇文字，不必出于一手，而精理贯通，体用相备，真知个中消息者，当不复存歧视。故吕纯阳真人《题宿州天庆观诗》云：“肘传丹篆千年术，口诵黄庭两卷经；鹤观古坛槐影里，悄无人迹户常扃。”又陆放翁《道室杂兴诗》云：“身是秋风一断蓬，何曾住处限西东；棋枰窗下时闻雹，丹灶崖间夜吐虹；采药不辞千里去，钓鱼曾破十年功；白头始悟颐生妙，尽在黄庭两卷中。”又《书怀诗》云：“早佩黄庭两卷经，不应灵府杂膻腥；凭君为买金鸦嘴，归去秋厓山茯苓。”所称“两卷经”者，非即“内景”与“外景”乎？东坡居士尝书《黄庭》内景，复仿其文体，而为之赞，备极推崇。世儒狃于晋帖，漫谓“内景”非真，其识解詎出苏、陆二公上耶？又从来著丹经者，多言男子之事，女丹诀自有别传，而《黄庭经》则历代女真以之得道者，如鲁妙典、崔妙玄、薛玄同之流，具见载籍，颇不乏人。是尤属丹家之要旨，为玄门之总持矣。

第是经文义漫衍，多立名洞、设譬语，虽无奥颐隐密之谈，然学者读之，罕能知味。余承同志之勛，就两篇义蕴，沉潜探索，译其精要，分类诠释，务使辞皆能解，理尽可通，庶几玄圃丹台，资为先路云尔。

第一章 黄庭

欲读《黄庭经》，必先知“黄庭”二字作何解说。黄乃土色，土位中央，庭乃阶前空地，名为“黄庭”，即表中空之义。

吾人一身，自脐以上，为上半段，如植物之干，生机向上；自脐以下，为下半段，如植物之根，生机向下。其生理之总机关，具足上下之原动力者，植物则在根干分界处，人身则在脐。婴儿处胎，鼻无呼吸，以脐带代行呼吸之功用。及出胎后，脐之功用立止，而鼻窍开矣。

神仙口诀，重在胎息。胎息者何？息息归根之谓。根者何？脐内空处是也。脐内空处，即“黄庭”也。

【引证《黄庭经》本文】

上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生门，出日入月呼吸存（《内景经·第二章》）。上有黄庭下关元，前有幽阙后命门。（《外景经·第一章》）。黄庭真人衣朱衣，关门牡翕阖两扉。幽阙夹之高巍巍，丹田之中精气微（《外景经·第二章》）。

【解释】

魂灵即心神，关元在脐下三寸，左阳右阴，言其理耳。若必求脏腑经络部位以实之，恐近于穿凿。密户，在身后腰部，生门即脐。

子云：合上下前后左右，暗藏一个“中”字。此“中”，乃“虚无窍”也。外日月一往一来，内日月一颠一倒，绵绵呼吸，均在此虚无窍中。

呼为出，吸为入，出为辟，入为阖，辟为阳，阖为阴，阳为日，阴为月，故曰：“出日入月呼吸存。”

黄庭之下，即是关元。关元之上，即为黄庭，故曰：“上有黄庭下关元。”《内景经》云“上有魂灵下关元”，则谓黄庭之上有心神，黄庭之下有关元耳。辞虽异而义同。

幽阙即生门，生门即脐，针灸家名为神阙，又名气舍。命门即密户，在背脊骨第十四椎下，即第二腰椎骨之部。

修炼家以心神注守黄庭，名曰“黄庭真人”。心色本赤，故曰“衣朱衣。”神入气中，气包神外，如牝牡之相衔，故曰：“牡翕”。阖两扉者，喻阴阳相纽。高巍巍者，即《参同

契》所云先天地生，巍巍尊高之意。

丹田者，乃结丹之所，如播种籽于田中，自然生苗结实，成熟可期，故名“田”。“精气微”之“微”字，最宜领会。必如《易》教之洁净精微，老氏之微妙玄通，方尽其用。盖丹道虽不外乎积精累气而成，然徒知执著精气之粗迹，将何以臻神化哉？

（附注：后世丹书所言黄庭之部位，与本经微有不同。）

第二章 泥丸

泥丸即上丹田，在头顶中，针灸家名百会穴，乃脑也，为修炼家最重要之关键。当行功时，运周天火候，必后升前降，升到泥丸终，降自泥丸始，所谓还精补脑是也。

炁夫脑髓之体极精，脑髓之用至灵。其成也，乃间接由元化生；其亏也，非物质直接所能补足。人当中年以后，每患脑力薄弱，常欲求助于药，然药无补脑之效。

惟有仙家妙术，借阴阴升降之机，化生灵质，日积月累，方可使脑髓渐充，回复原状，或更觉超胜。于是性有所寄，命有所归。虽不仙，不远矣。

【引证《黄庭经》本文】

至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。一部之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处其中。但思一部寿无穷，非各别住居脑中（《内景经·第七章》）。琼室之中八素集，泥丸夫人当中立（《内景经·第二十一章》）。保我泥丸三奇灵，恬淡闭观内自明（《内景经·第二十一章》）。问谁家子在我身，此人何去入泥丸（《内景经·第十九章》）。

【解释】

道法以简要为贵，口诀虽多，重在存真。存即存想，真即真人。言存想吾身真人之所在也。真人，即神。虽周身百节皆有神，惟泥丸之神为诸神之宗。泥丸一部，有四方四隅，并中央共九位，皆神之所寄，而当中方圆一寸处，乃百神总会。修炼家不必他求，但存思一部之神，已可享无穷之寿。因此一部之神，非散居别处，而总居脑中。脑为人身主宰，得其主宰，则易为功也。

琼室即脑室；八素即四方四隅之神；泥丸夫人，即脑室中央之神。名为夫人者，谓脑属阴性，宜静不宜动，静则安，动则伤。本于老子守雌之义也。

三奇，即三元。三元，即元精元气元神。恬淡，谓节嗜欲，少谋虑。闭观，谓闭目返观。此言存养脑中精气神之法，惟在返观内照也。

谁家子，乃内丹之喻名。内丹既结于下田，是不可不迁。迁将何去？即上入泥丸。盖返观内照，乃静以养性之功；丹成上迁，乃动以凝命之术。作用虽异，道理则同。

第三章 魂魄

自来言魂魄者，理论至颐，不可毕陈，摭其大纲，约有十说：

（一）以阴阳论魂魄者：陈氏《礼记注》曰：“魂者阳之灵而气之英，魄者阴之灵而体之精。”高诱《淮南子注》曰：“魂者阳之神，魄者阴之神。”

（二）以五行论魂魄者：《朱子全书》曰：“魂属木，魄属金。”所以说三魂七魄，是金木之数也。

（三）以五脏论魂魄者：《内经》云：“心藏神，肝藏魂，肾藏精，肺藏魄。”又曰：“随神往来者谓之魂，并精出入者谓之魄。”此言魂与神为一家，魄与精为一家。正合丹道“东三南二，木火为侣，西四北一，金水同宫”之说。

（四）以鬼神论魂魄者：《礼·祭义》曰：“气也者，神之盛也；魄也者，鬼之盛也。”气即魂意，魂与气，古人常合为一谈。如延陵季子“骨肉归于土，魂气无不知”之语可见。

（五）以动静论魂魄者：《性理大全》引宋儒说云：“动者，魂也；静者，魄也。动静二字，括尽魂魄。凡能运用作为，皆魂使之尔，魄则不能也。”

（六）以升降论魂魄者：《朱子全书》曰：“人将死时，热气上出，所谓魂升也；下体渐冷，所谓魄降也。”

（七）以志气论魂魄者：《朱子全书》引苏氏《易解》曰：“众人气胜志而为魄，志胜气而为魂。”

（八）以思量与记忆论魂魄者：宋儒黄勉斋曰：“人只有个魂与魄，人记事自然记得的是魄，如会恁地搜索思量的便是魂。魂主经营，魄主受纳。”

（九）以知觉与形体论魂魄者：《礼·祭义》陈氏注曰：“人之知觉属魂，形体属魄。如口鼻呼吸是气，那灵处便属魂；视听是体，那聪明处便属魄。”

（十）以生成之先后论魂魄者：《春秋左氏传》云：“人生始化曰魄，既生魄，阳曰魂。”后儒为之解曰：“始化是胎中略成形时，人初间才受得气，便结成个胚胎模样是魄。既成魄，便渐渐会动，属阳曰魂。”

以上诸说，各有不同，合而观之，或可于中取得一较为明确之印象。至其相互之关系，则犹有说焉。

《内经》曰：“魂魄毕具，乃成为人。”薛生白注曰：“气形盛则魂魄盛，气形衰则魂魄衰。魂是魄之光焰，魄是魂之根柢。魄阴主藏受，故魄能记忆在内。魂阳主连用，故魂能动作发挥。二物本不相离，精聚则魄聚，气聚则魂聚，是为人物之体。至于精竭魄降，则气散魂游，而无所知矣。”

又朱子曰：“无魂，则魄不能以自存，今人多思虑役役，魂都与魄相离。”老氏便只要守得相合。老子云：“载营魄”，是以魂守魄。盖魂热而魄冷，魂动而魄静。能以魂守魄，则魂以所守而宜静，魄以魂而有生意。魂之热而生凉，魄之冷而生暖；惟二者不相离，故其阳不燥，其阴不滞，而得其和矣。不然，则魂愈动而魄愈静，魂愈热而魄愈冷，二者相离，则不得其和而死矣。

水，一也，火，二也。以魄载魂，以二守一，则水火固济而不相离，所以永年也。

愚按：朱说颇有合于丹家魂魄相拘之旨。徒知炼魂，不知炼魄，死为鬼仙；徒知炼魄，不知炼魂，则尸居余气耳。

【引证《读庭经》本文】

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从返老得还婴？三魂勿勿魄糜倾，何不食气太和清，故能不死入黄宁（《内景经·第三十章》）。玄元上一魂魄炼，一之为物最罕见。

须得至真乃顾盼，至忌死气诸秽贱（《内景经·第二十七章》）。魂欲上天魄入渊，还魂返魄道自然（《外景经·第十五章》）。垂绝念神死复生，摄魂还魄永不倾（《内景经·第十一章》）。和制魂魄津液平（《内景经·第十一章》）。高拱无为魂魄安（《内景经·第二十三章》）。

【解释】

人赖百谷以养身，调五味以悦口，而大患即由此而生。荤腥炙臭气足以秽乱吾人之神明，致使胎中所受之先天元凋零殆尽，如何能得返老还童之效？魂飘魄丧，后悔何及？若能渐绝俗食，专心食气，存养太和，则可长生。

然修炼之道，至为玄妙，阴阳不可偏胜，魂魄必宜合炼。魂炁炁魄合炼者，即是由后天之阴阳，复归于先天之一。但此一，最不易得，有真有伪。真者，纯是清灵生气，可用；伪者，中含秽质死气，乃大忌也。

道家所以贵乎魂魄相拘者，因魂之性每恋魄，魄之性每恋魂，不忍分离。不幸以人事之逼迫，使魂不能不升，魄不能不降，魂魄分离，则人死矣。返还之道，亦是顺其魂魄自然相恋之性而已。

夫人当生命垂绝之时，一念至诚，存想吾人身中元神，尚可多延残喘。况如魂魄相拘

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版， ...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>